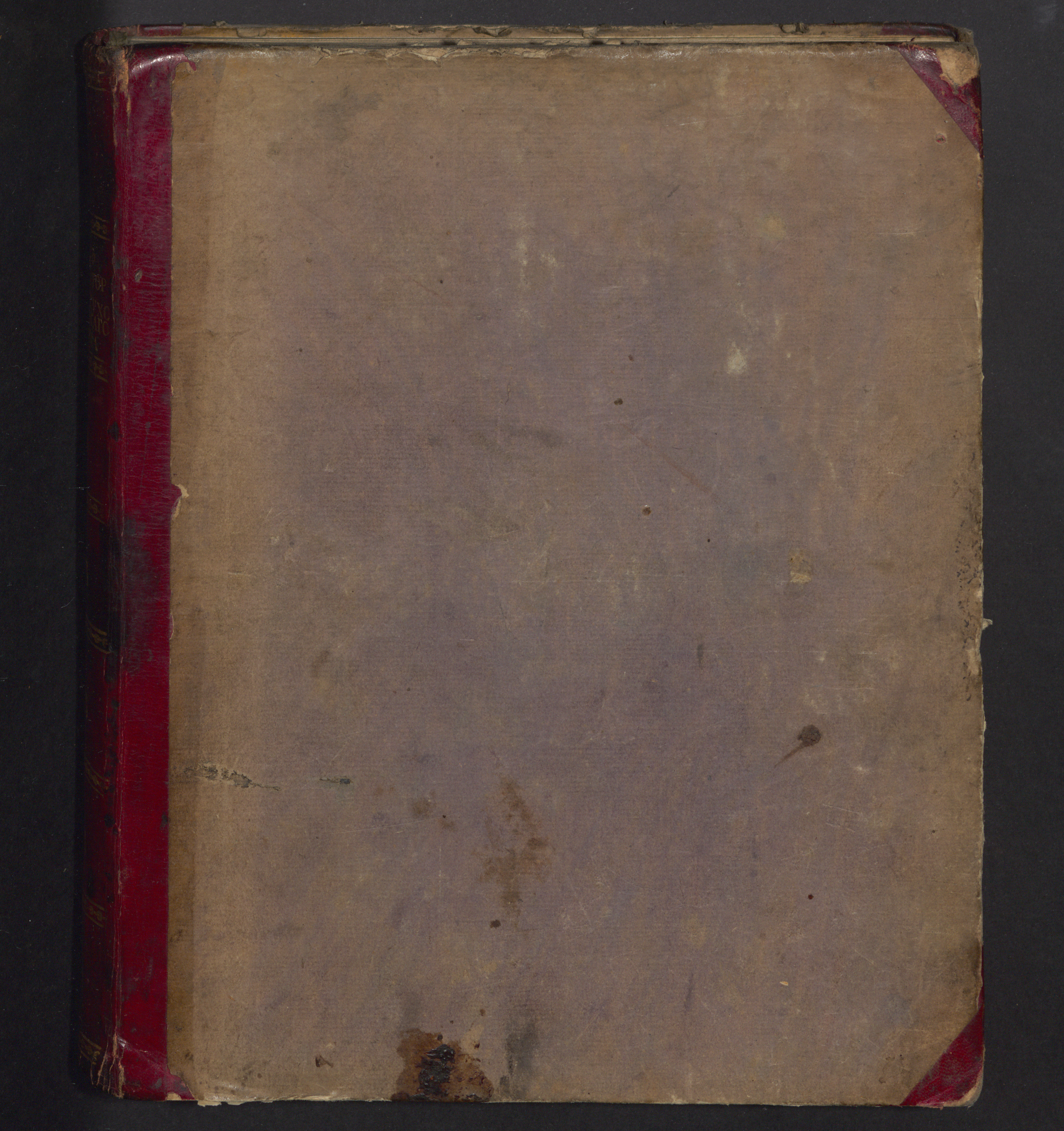


НАСТАВЛЕНІЕ

и

ФИЗИЧЕСКІЯ ПРИМѢЧАНІЯ.

КРАТКОЕ НАСТАВЛЕНІЕ

выбранное изъ лучшихъ авторовъ

съ

нѣкоторыми

ФИЗИЧЕСКИМИ ПРИМѢЧАНІЯМИ

О ВОСПИТАНІИ ДѢТЕЙ

отъ рожденія ихъ до юношества.



ВЪ САНКТПЕТЕРБУРГѢ,

при Императорской Академіи Наукъ 1768 года.

ОГЛАВЛЕНІЕ
ФИЗИЧЕСКИМЪ ПРИМѢЧАНІЯМЪ.

I.
О воспитаніи дѣтей отъ рожденія ихъ до отнятія отъ груди.

О кормилицахъ, - - - - - - - - - - страница 1
О одеждѣ дѣтской, - - - - - - - - - - 2
Какъ содержать дѣтей? - - - - - - - - - - 3
О тѣлодвиженіяхъ, и что при томъ надобно примѣчать, 5

* *

II.
О дѣтяхъ по отнятіи отъ груди до пяти или шести лѣтъ.

О одеждѣ, - - - - - - - - - - - - 7
О пищѣ, - - - - - - - - - - - - - 7
Какъ отвращать болѣзни въ зубахъ? - - - - - 8
О чувствахъ, - - - - - - - - - - - - 10
О снѣ, - - - - - - - - - - - - - 10
Какъ содержать дѣтей? - - - - - - - - - 11
О тѣлодвиженіи, - - - - - - - - - - - 14

* *

III.
О дѣтяхъ отъ пяти до десяти лѣтъ.

О одеждѣ, - - - - - - - - - - - - - 15
О пищѣ, - - - - - - - - - - - - - 17

О снѣ, - - - - - - - - - - - - - 18
О сохраненіи здоровья, - - - - - - - - - - 19
О лѣкарствахъ, - - - - - - - - - - - - 21
О прививаніи оспы, - - - - - - - - - - - 21
О спокойствіи духа, - - - - - - - - - - 22
О ученіи, - - - - - - - - - - - - - 25
О наказаніи, - - - - - - - - - - - - 27

************* ***************

IV.

О дѣтяхъ отъ десяти и двенадцати до пятнадцати и шестнадцати лѣтъ.

О одеждѣ, - - - - - - - - - - - - 29
О пищѣ, - - - - - - - - - - - - - 30
О питіи, - - - - - - - - - - - - - 31
О снѣ, - - - - - - - - - - - - - 33
О чувствительности, - - - - - - - - - - 34
Что при воспитаніи наблюдать должно? - - - - 36
О музыкѣ, - - - - - - - - - - - - 37
О страстяхъ, - - - - - - - - - - - 37
О игрѣ, - - - - - - - - - - - - - 38
О темпераментѣ, или свойствѣ человѣческомъ, - - 38
Знаки многокровныхъ, - - - - - - - - 38
Знаки сложенія Флегматическаго, - - - - - 39
Знаки вспыльчиваго, - - - - - - - - - 40
Знаки меланхолика, - - - - - - - - - 41
О упражненіяхъ, - - - - - - - - - - 43
О опасныхъ отъ любви слѣдствіяхъ, - - - - 45
О табакѣ, - - - - - - - - - - - - 45
О чистотѣ, - - - - - - - - - - - - 46
О баняхъ, - - - - - - - - - - - - 47

):(o):(



I.

О ВОСПИТАНІИ ДѢТЕЙ от рожденія их до отнятія от груди.

О КОРМИЛИЦАХ.

1) Кто оскорбляет беременную женщину, тот рода человѣческаго злодѣй.

2) Для новорожденнаго младенца полезнѣе молоко женщины недавно родившей.

3) Кормилицъ выбирать, сколько возможно, здоровыхъ, добронравныхъ, безъ притворства веселыхъ, имѣющихъ десны алыя, зубы бѣлые, чистоплотныхъ, опрятныхъ и проворныхъ; а рыжеволосыя изключаются.

4) Давать младенцамъ сосать грудь по немногу чрезъ два часа больше и меньше по обстоятельствамъ; но ихъ, когда спятъ, для сего не будить.

5) Полезнѣе давать младенцамъ хорошее молоко козье, коровье и прочее, нежели женское худое.

6) Кормилица должна младенцу грудь давать сосать, вставъ съ постели, а не лежа.

7) Что къ пользѣ служитъ, ничего презирать не должно; того для упомянуть можно, что кормилицамъ не всегда носить дѣтей на лѣвой рукѣ, но на той и на другой.

* *

О одеждѣ дѣтской.

8) Обыкновенное свиваніе дѣтямъ не полезно, которое вовсе отвергнуть должно.

Оное потребно только для поврежденныхъ членовъ, ежели у младенца случатся.

9) Новорожденнаго младенца обвертывать, не стягивая крѣпко, въ мягкое и сухое полотно, и въ шерстяное одѣяльцо, которое обогнуть тѣмъ же полотномъ, чтобъ шерсть до лица не касалась. Класть его на бокъ на гладкомъ тюфячкѣ въ колыбель, у которой бы края четыре или пять вершковъ вышиною были набиты мягкою шерстью.

* *

Какъ содержать дѣтей?

10) Перьвые годы младенцовъ въ разсужденіи нѣжнаго ихъ естественнаго сложенія опасны. Въ сіе время они скорой подвержены смерти, по чему и жизнь ихъ можно почитать еще колеблющеюся. Того для надлежитъ имѣть надъ ними присмотръ съ немалою осторожностію.

11) Съ великимъ попеченіемъ охранять младенцовъ отъ стужи при началѣ ихъ жизни.

12) Когда будетъ у младенца жилка подъ языкомъ препятствовать, должно лѣкарю, а не кормилицѣ, оную отдѣлять. Отъ сего произходятъ важныя слѣдствія.

13) Содержать ихъ, какъ возможно, чисто: сіе весьма нужно. Стараться всѣми способами, чтобъ дѣти были на вольномъ и свѣжемъ воздухѣ, который бы всегда свободно въ покояхъ перемѣняться могъ, дабы не подвергнуть себя трудностямъ, которыя сносилъ господинъ *Шамузетъ*, Рекетмейстеръ въ Парижѣ. Онъ желалъ воспитать найденныхъ имъ дѣтей; но отъ невѣденія не наблюдалъ сего правила.

14) Великой свѣтъ въ покояхъ, гдѣ младенцы въ колыбеляхъ, не надобенъ; а ежели и случится, то долженъ быть съ зади, а не противъ глазъ; также и вдругъ на яркой свѣтъ дѣтей не выносить.

15) Младенецъ во время сна долженъ быть такимъ образомъ закрытъ, чтобъ свободно воздухъ перемѣняться могъ.

16) Весьма вредно качать ихъ для того, чтобъ засыпить: сей обычай вовсе отрѣшить должно.

17) Сморкать ихъ бережно, чтобъ не повредить носа.

18) Не допускать, чтобъ всякой человѣкъ цѣловалъ младенца.

* *

О ТѢЛОДВИЖЕНІЯХЪ,

И ЧТО ПРИ ТОМЪ НАДОБНО ПРИМѢЧАТЬ?

19) По отнятіи отъ ґруди, разумѣется, около девяти мѣсяцовъ или послѣ, приваживать ихъ ходить. Для свободнаго выправливанія ногъ надобно имъ чаще быть развязаннымъ, и, сколько возможно, держать ихъ съ утра до вечера на вольномъ воздухѣ.

20) Лучше младенцу учиться ходить самому собою, а не на по́мочахъ, отъ которыхъ, кажется, нѣтъ пользы.

21) Младенцу имѣть на головѣ обручикъ, которой набить такъ, чтобъ толстота его простиралась далѣе носа.

22) Не ввѣрять дѣтей малымъ робятамъ, и не давать имъ въ руки ничего, что вредить можетъ.

23) Умѣренныя слезы младенцу служатъ лѣкарствомъ, и способствуютъ къ умноженію въ немъ бодрости и силы по разсужденію господина *Саншеса*.

24) Отъ груди отъимать, когда зубы начнутъ показываться, или десяти, двенатцати и пятнатцати мѣсяцовъ.

25) Въ сіе время великую осторожность имѣть надлежитъ, и не питать ихъ тяжелою и грубою пищею, которая вредитъ здоровью и жизнь у нихъ отнимаетъ.

II.

О ДѢТЯХЪ

по отнятіи отъ груди до пяти или шести лѣтъ.

о одеждѣ.

26) Сколько пеленаніе вредно и опасно младенцу новорожденному, столько же и снурованіе тѣсное для дѣтей мучительно. Сіе обыкновеніе можно почесть за безразсудное и къ поспѣшествованію натурѣ неспособное. Хотя здравой разумъ сему и прошиворѣчитъ; но затвердѣлой обычай женскаго пола одерживаетъ въ томъ побѣду.

27) Тугія завязки и узкая одежда весьма вредятъ здоровью, и останавливаютъ теченіе крови.

* *

о пищѣ.

28) Поелику сіе разумѣется о дѣтяхъ отъ одного до пяти и шести лѣтъ, то по ко-

личеству оныхъ надлежитъ перемѣнять и умножать имъ пищу.

29) Кашка изъ муки для нихъ очень груба, клейка и тяжела: надлежитъ возпретить употребленіе оной.

30) Порошекъ толченой изъ бѣлаго и хорошо выпеченнаго хлѣба, которой надобно напередъ высушить ломтиками, или грѣнками, всего полезнѣе до двухъ лѣтъ ихъ возраста.

31) Кормить ихъ чрезъ три часа помаленьку лучше, нежели много вдругъ, и притомъ не большою ложкою.

* *

Какъ отвращать болѣзни въ зубахъ?

32) Когда зубы начнутъ вырѣзываться; то вмѣсто всѣхъ лѣкарствъ, которыя обыкновенно больше имъ тогда вредятъ, нежели пользуютъ, употреблять робячью игрушку съ слоновымъ на концѣ зубомъ, или обдѣлан-

нымъ хрусталемъ, для прохлажденія рта, которой у нихъ въ то время очень разгорячается; воздухомъ же чистымъ и свѣжимъ въ такомъ случаѣ пользоваться для нихъ еще лучше.

33) Какъ коренные зубы выходить станутъ, то можно имъ давать весьма мѣлко изкрошеннаго мяса съ хлѣбомъ; однакожъ похлебкѣ или супу должно быть главною ихъ пищею: но очень горячаго никогда не давать. Сіе примѣчаніе нужно для всякаго возраста.

34) Лучшая ихъ пища должна быть хлѣбъ, разная похлебка, молошное и мало мяса; напротивъ того, твердаго, кислаго, такъ же салату, плодовъ, и протчаго сему подобнаго дѣтямъ въ малыхъ лѣтахъ не употреблять.

35) Не давать имъ сахару, конфектовъ сахарныхъ и ничего, что сластями называется.

36) Безъ надзирателей не должны дѣти ни пить, ни ѣсть, а особливо

37) Горячаго питья, вина, водки и прочаго дѣтямъ отнюдь не давать.

* *

О ЧУВСТВАХЪ.

38) *Зрѣнію* вредно все чрезмѣрно блестящее. *Слуху* равномѣрно вредителенъ великой шумъ или стукъ. *Обонянію* столько же не полезны острые запáхи. *Вкусу* вредятъ крѣпкая и соленая пища, сласти, пряные коренья, водки, цѣльныя вѝна, и тому подобное; а для *осязанія* остерегаться надлежитъ ожоги и крѣпкихъ спиртовъ.

* *

О СНѢ.

39) Дѣтямъ въ первые годы своей жизни должно спать тогда, какъ хотятъ, и ѣсть чаще.

40) Никогда не спать имъ съ старыми людьми; сіе для нихъ вредно.

КАКЪ СОДЕРЖАТЬ ДѢТЕЙ?

41) Охранять дѣтей отъ стужи въ первые годы, употребляя пристойныя средства; а по умноженію возраста приучать ихъ нечувствительно къ снесенію перемѣны воздуха.

42) Содержать ихъ всегда въ такой вольности, чтобъ могли имѣть желаемую веселость, которая имъ нужна для здоровья и возраста.

43) Для очищенія у дѣтей носа лучше употреблять платки полотняные, нежели бумажные; не худо очищать оной чаще.

44) Употребленіе лѣкарствъ безъ необходимой нужды вредно; а ежели случится запоръ, или голова болитъ, въ такомъ случаѣ воздерживать отъ пищи, давать пить чистой воды по немногу, и гулять имъ на вольномъ воздухѣ; что для нихъ всего здоровѣе.

45) Все чрезвычайное дѣтямъ вредно: какъ лишняя суровость отъ власти, такъ

неумѣренное попеченіе и заботы отъ любви, равно для нихъ опасны.

46) Приучать ихъ ко всему, что сами безъ помощи другихъ дѣлать могутъ.

47) Ни въ чемъ не отказывать, когда требованіе ихъ справедливо: не давать же отнюють того, что ужѐ имъ отказано. А естьли не отступною прозьбою хотя однажды изтребуютъ непозволенныхъ прежде вещей, то впредь отъ неполученія оныхъ произходить будутъ слезы, упрямство, своенравіе и худой обычай; что не токмо вредитъ здоровью, но отъимаетъ и веселость полезную.

48) Не должно внушать дѣтямъ пустыхъ страховъ, отъ которыхъ опасныя слѣдствія неминуемо бываютъ.

49) Отвращать отъ нихъ ревность и зависть другъ противъ друга, что весьма опасно; естьли же сіи пороки случатся, то для отвращенія оныхъ не будетъ инаго сред-

ства, какъ удалить съ великою осторожностію тотъ самой предметъ, отъ котораго сіи пороки произходить могутъ; но притомъ поступать такъ, чтобъ дѣти сего не примѣтили.

50) Удалять ихъ отъ обхожденія съ невѣжами и злонравными людьми, и не допускать видѣть неблагоразумныя ихъ поступки.

51) Обучать ихъ всему играючи, и, сколько возможно, безъ принужденія.

52) Понеже забава, веселость и игра суть главныя средства къ укрѣпленію здоровья; того для не надлежитъ поступать съ дѣтьми сурово, но всему обучать ихъ, какъ сказано, безъ принужденія. Ежелижъ когда и случится дѣлать имъ выговоры, то и въ семъ случаѣ поступать безъ свирѣпства и злобы, дабы большимъ страхомъ не повредить ихъ остроты природной.

ПРИМѢЧАНІЕ.

53) Двухъ лѣтъ , или около того , чувствительная въ дѣтяхъ произходитъ перемѣна. Онѣ начинаютъ понимать, разсуждать, помнить и прочее. Сіи душевныя свойства достойны примѣчанія такого Философа , которой устремляетъ свои мысли въ дѣйствія разума человѣческаго, и въ успѣхи природныхъ дарованій.

* *

О ТѢЛОДВИЖЕНІИ

54) Приучать дѣтей чаще быть на воздухѣ, какъ холодномъ , такъ и тепломъ во время большаго ихъ движенія ; а лишняя въ томъ бережливость имъ весьма вредна.

55) Труды и вольной воздухъ укрѣпляютъ въ дѣтяхъ тѣлесное сложеніе , умножаютъ веселье , и отъ всѣхъ будущихъ недостатковъ предохраняютъ ; напротивъ того отъ лѣности и худаго воздуха вырастаютъ онѣ такъ слабы , что весь свой вѣкъ въ болѣзняхъ препровождаютъ.

56) Равномѣрно приучать ихъ болѣе стоять, нежели сидѣть, да и то на деревяномъ стулѣ; можно заставлять ходить большими шагами, держа голову прямо, плеча назадъ, не выпячивая брюха.

************* *************

III.

О ДѢТЯХЪ

ОТЪ ПЯТИ ДО ДЕСЯТИ ЛѢТЪ.

О одеждѣ.

57) Не давать дѣтямъ одѣянїя узкаго и не стягивать ихъ тугою вязкою. Въ дорогое или богатое платье не одѣвать, дабы онѣ свободно и безпрепятственно играть, прыгать и работать могли, не подвергая себя строгости. Перьвое не токмо вредитъ здоровью, но и рость мѣшаетъ; второе причиняетъ угрозы и въ унынїе приводитъ. Не худо бы въ перьвыхъ лѣтахъ употреб-

лять помочи для нижней одежды, чтобъ можно было оную носить не стягивая туго.

58) Приучать помалу дѣтей въ сихъ лѣтахъ къ снесенію стужи, влаги и непостоянной погоды: нѣтъ нужды покрывать и головъ, развѣ во время солнечнаго зноя; также и по ночамъ зимою теплымъ не одѣвать.

59) Башмаки носить безъ каблуковъ лѣтъ до девяти и до десяти, и никакой узкой обуви не употреблять.

60) Приучать дѣтскія ноги къ холоду, дабы чрезъ то не такъ чувствительны были къ мокротѣ и къ стужѣ.

61) По тому, что дѣти тѣломъ нѣжнѣе и ко всему чувствительнѣе, нежели взрослые, слѣдовательно гораздо болѣе подвержены и худымъ слѣдствіямъ: предостерегаться должно, чтобъ не давать имъ ни постели, ниже старой одежды, а паче шерстяной, не знавъ напередъ, здоровыль тѣ были, которые то употребляли.

62) Мѣхъ только въ пути или въ долгомъ пребываніи на большомъ морозѣ употреблять можно. Отъ безразсудства превратилося употребленіе онаго во зло и въ великой вредъ не только дѣтямъ, но и взрослымъ людямъ. Толстая шерстяная или шелковая ватта, простеганая бумага, и сему подобное, довольно теплая одежда. Утверждается сіе и славнаго Персидскаго врача правиломъ, которымъ ясно онъ доказываетъ, что для сохраненія здоровья всего лучше, быть всегда легко одѣту.

* *

о пищѣ.

63) Различныя съѣстныя вещи и при томъ простыя гораздо лучше, нежели всегдашнее употребленіе одной пищи; а особливо такія запрещаются, въ которыхъ пряныя зелья. Кофею и шоколаду дѣтямъ не давать, а наипаче мальчикамъ.

* *

О СНѢ.

64) Умѣренной сонъ, по мнѣнію господина *Локка*, есть лучшее крѣпительное лѣкарство. Дѣтямъ сего возраста не должно спать, сколько имъ хочется; наипаче наблюдать, чтобъ не привыкли онѣ къ сему злоупотребленію отъ лѣности: изъ сего правила выключаются однако слабые и нездоровые.

65) Чемъ далѣ станутъ дѣти входить въ возрастъ, тѣмъ больше, но нечувствительно убавлять имъ и сна.

66) Во время сна никогда не будить ихъ вдругъ, чтобъ не испужать.

67) Дѣтямъ лучше спать на вольномъ воздухѣ, нежели въ такихъ мѣстахъ, гдѣ сквозной проходитъ вѣтръ.

68) Не спать на мягкой постелѣ, перины и завѣсы не имѣть: спать больше въ холоду и на сухомъ вольномъ воздухѣ, чего для стараться, чтобъ спальна была къ югу.

* *

О СОХРАНЕНІИ ЗДОРОВЬЯ.

69) Не худо въ сіи годы стричь волосы какъ для того, чтобъ можно было способно щоткой чистить голову, такъ и для охраненія отъ простуды глазъ, и прочая.

70) Имѣть великое попеченіе о зубахъ: содержать ихъ чисто, не давать грызть ягодныхъ косточекъ, ничего жоскаго и никакихъ сластей; сверьхъ того частое употребленіе зубочистокъ вредно, а булавка всего вредительнѣе; словомъ, что колетъ десну, или портитъ зубъ, употреблять не должно.

71) Употребленіе мѣди и всего, что имя оной имѣетъ, изключается безъ изъятія, дабы чрезъ то избѣжать яду.

72) Наблюдать, чтобъ не жили дѣти въ новопостроенномъ или недавно крашеномъ домѣ; еще менѣе обращаться имъ въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ употребляется ртуть, и быть вмѣстѣ съ живущими въ оныхъ.

73) Великая польза для здоровья, ежели дѣти приучены къ снесенію холода; а нѣга въ молодыхъ лѣтахъ дѣлаетъ ихъ знобкими, бываетъ причиною ихъ лѣности и ослабѣнія, и препятствуетъ сложенію тѣла быть крѣпкимъ. Не допускать ихъ быть долго тамъ, гдѣ воздухъ недовольно перемѣняется. Отъ пренебреженія сего правила произходитъ много вреда.

74) Тѣхъ можно конечно прямыми почесть родителями, которые стараются воспитывать своихъ дѣтей въ веселости, побуждая ихъ при томъ любить и исполнять добродѣтель. Сіе правило есть неоспоримо по тому, что дѣтское увеселеніе дѣйствительно отвращаетъ многія прискорбности и болѣзни, которымъ родъ человѣческой подверженъ.

75) Склонность, которую вселяетъ природа въ сіи блаженныя лѣта къ игрѣ и къ увеселенію, есть главное средство къ умноженію здоровья и къ укрѣпленію тѣлеснаго сложенія.

О ЛѢКАРСТВАХЪ.

76) Безъ необходимой нужды отнюдь дѣтямъ крови не пускать, ни лѣкарствъ для предосторожности не давать. Господинъ *Локкъ* накрѣпко подтверждаетъ, чтобъ убѣгать сей злой привычки. Ежели случится запоръ, или головная болѣзнь, то воздержать можно какъ выше сказано, отъ пищи на сутки, при томъ давать часто по немногу пить чистой воды, а наипаче въ то время не подавать робенку причины о чемъ либо прилѣжно думать, или печалиться; но всего лучше заставлять его играть на вольномъ воздухѣ. По сему надѣяться можно, какъ и опытами доказано, что дѣти, окрѣпчавъ отъ сего физическаго воспитанія, не столько будутъ подвержены болѣзнямъ, которыя обыкновенно употребленіе лѣкарствъ имъ причиняетъ.

* *

О ПРИВИВАНІИ ОСПЫ.

77) Отъ пяти, шести, или еще моложе, до осьми и десяти лѣтъ, надлежитъ дѣтямъ

прививать оспу. Необходимость сего довольно ужè доказана искусными, просвѣщенными и человѣколюбивыми врачами, которымъ слѣдовать безъ сомнѣнія должно по многимъ оказаннымъ отъ нихъ опытамъ и успѣхамъ; того ради родителямъ отложить страхъ столь маловажный и неосновательный, который ихъ отъ сего прививанія отвращаетъ.

* *

О спокойствіи духа.

78) Весьма благоразумно, чтобъ не подавать причины дѣтямъ послѣ великой радости вдругъ великую горесть, или озлобленіе чувствовать; сколько же злополучій отъ ненаблюденія сего правила случается, мало кто и примѣчаетъ.

79) Застѣнчиваго, робкаго и страшливаго робенка надлежитъ всячески стараться ободрять ласковыми поступками, придавать ему смѣлость, приучать благоразумно къ тѣмъ вещамъ, отъ которыхъ онъ имѣетъ отвра-

щеніе. Безъ сей предосторожности онъ будетъ всегда унылъ и слабъ.

80) Для большей части молодыхъ людей всего лучше безпрестанно быть въ движеніи, и потому, что они страстно любятъ всякія рѣзвости, рѣдко случится, чтобъ надобно было ихъ склонять къ оному. Всякой покой не на ихъ вкусъ: но естьли имъ по какой болѣзни тѣлесной, или душевной, тѣлодвиженія противны будутъ, то надлежитъ поощрять ихъ къ онымъ разными играми. Въ прыганьѣ и въ увеселеніи должно проходить дѣтскимъ лѣтамъ. Забавамъ препятствовать отнюдь не должно, и не только не принуждать дѣтей быть въ покоѣ противъ ихъ склонности; но надобно вымышлять и изыскивать перемѣнное упражненіе ихъ тѣлу и духу: ибо, естьли вдадутся въ уныніе, то весь свой вѣкъ будутъ слабѣть и сохнуть. Покой наипаче тотъ, которой отъ праздности произходитъ, весьма вредителенъ въ такихъ лѣтахъ, въ которыхъ еще слабая натура не можетъ обойтись безъ тѣлодви-

женія : ибо оное укрѣпляетъ ее , и приращаетъ силы.

81) Надлежитъ дѣтей приучать стоять почти во весь день, ѣдятъ ли они, или учатся; для сего и столы должно имѣть такіе, которые бы имъ были по груди. Привычка къ стоянью укрѣпляетъ всѣ ихъ члены , и дѣлаетъ оные прямыми ; слѣдовательно и все тѣло пребываетъ въ движеніи ; отъ стоянья же они покойнѣе спятъ ночью.

82) Приучать дѣтей въ обыкновенныхъ ихъ играхъ дѣйствовать обѣими руками , на примѣръ : играть въ кегли , бросать далеко камнями въ цѣль , бороться и прочая. Позволять имъ бѣгать въ ясные и мрачные дни по песку , по кочкамъ , по пашнѣ , по горамъ и крутымъ мѣстамъ , ходить иногда босикомъ по каменному полу въ стужѣ съ открытою головою и грудью : ибо все сіе укрѣпляетъ ихъ здоровье , и для того , не опасаясь ничего , дозволять имъ все вышеписанное. Ежелижъ случится нечаянно , что

дитя простудится, то продолжать все то же, не пользуя ничемъ инымъ, кромѣ воздержности въ пищѣ. Не должно въ семъ случаѣ слѣдовать совѣтамъ малодушныхъ, но стараться, чтобъ жили дѣти въ хорошемъ воздухѣ отдаленномъ отъ тѣхъ мѣстъ, гдѣ оной зараженъ худыми парами.

83) Искуство воспитателей въ томъ состоитъ, чтобъ, не препятствуя дѣтямъ въ увеселеніи, отводить ихъ безъ насилія и съ ласкою отъ всего, что вредить можетъ.

* *

О УЧЕНІИ.

84) Приводить дѣтей къ ученію подобно, какъ въ пріятное и украшенное цвѣтами поле. Тернія въономъ находящіяся раздражаютъ природу, особливо съ начала, а сіе происходитъ единственно отъ неразумія воспитателей.

85) Чтобъ дѣти съ веселіемъ исполняли свою должность, надлежитъ стараться все-

мѣрно вперить въ нихъ любовь къ ученію такъ, чтобъ оное награжденіемъ себѣ почитали. Сіе единое способствуетъ къ большему просвѣщенію ихъ разума.

86) Неумѣренное ученіе вредно здоровью. Не должно тревожиться, видя умы не скоро зрѣющіе, а желать надобно, чтобъ дѣти имѣли только здравой разумъ и доброе сердце, о чемъ паче всего прилагать должно стараніе съ самаго ихъ младенчества; также и о томъ, чтобъ они были и крѣпкаго сложенія.

87 Вкусъ къ ученію могутъ дѣти получить скорѣе отъ добраго примѣра и отъ обхожденія съ благоразумными людьми, нежели отъ руководства учителей развратно живущихъ. Часто случается, что дѣти сверьхъ чаянія сами собою приобрѣтаютъ знанія только отъ того, что видятъ и слышатъ, и что сами то дѣлаютъ, о чемъ размышляютъ и у другихъ спрашиваютъ.

о наказаніи.

88) Не должно бить дѣтей почти никогда, а паче не слѣдовать въ жестокихъ наказаніяхъ безразсуднымъ и свирѣпымъ школьнымъ учителямъ: не упоминая, что отъ сего приходятъ дѣти въ посрамленіе и въ уныніе, вселяются въ нихъ подлость и мысли рабскія, приучиваются они лгать, а иногда и къ большимъ обращаются порокамъ. Всякіе побои кромѣ того, что чувствительны, по всѣмъ Физическимъ правиламъ безъ сомнѣнія вредны здоровью.

89) Лучшій и надежнѣйшій способъ наказанія, лишать ихъ того, что имъ всего пріятнѣе, то есть: не пускать ихъ гулять съ прочими, или, смотря по винѣ, стыдить нѣсколько времени, но не на долго; а всего чувствительнѣе имъ то, что отвращаетъ ихъ отъ тѣлодвиженія.

90) Когда дѣти въ игрѣ, или въ рѣзвостяхъ чемъ себя зашибутъ, или повредятъ, за то ихъ не только наказывать, но и бра-

нить отнюдь не надлежитъ. Чрезъ то родители конечно избавятъ дѣтей своихъ отъ многихъ бѣдъ и болѣзней. Изъ повседневныхъ примѣровъ видно, сколько въ свѣтѣ отъ сей неосторожности слабыхъ; сколько уродовъ, и сколько померло по большой части отъ того, что дѣти, опасаясь наказанія, никому не говорятъ о своей болѣзни, и перемогаяся скрываютъ оную иногда до неизлѣчимости.

91) Сколь жалки тѣ бѣдныя дѣти, которыя за игру и невинныя забавы, лѣтамъ ихъ необходимо потребныя, предаются столь часто на жертву ненавистному гнѣву и своенравію родителей, или дядекъ: приличнѣе называть таковыхъ тиранами, нежели воспитателями.

IV.

О ДѢТЯХЪ

ОТЪ ДЕСЯТИ И ДВЕНАДЦАТИ ДО ПЯТНАДЦАТИ И ШЕСТНАДЦАТИ ЛѢТЪ.

О ОДЕЖДѢ.

92) Одежда все та же; и хотя слѣдовать должно обыкновенію, однако наблюдать, чтобъ платье было простое, свободное, и меньше бы безпокоило части тѣла.

93) Естьли же по умноженію возраста платье будетъ узко, то надлежитъ тотчасъ сдѣлать другое ширѣ, примѣчая при томъ, что отъ шести и семи лѣтъ не надобно одѣвать очень тепло, дабы симъ способомъ мало по малу съ самыхъ младенческихъ лѣтъ пріучать ихъ къ снесенію жестокости стужи.

О пищѣ.

94) Человѣкъ не столько питается произращеніями земными, какъ скотина, которая сама сотворена для пищи людямъ. Сіи двѣ яствы въ смѣшеніи поправляются одна другою.

95) Всего лучше вести жизнь нѣсколько сурово, привыкать ѣсть все, что ѣсть только можно и въ выборѣ приправъ къ кушанью не быть прихотливу; но стараться, чтобъ было все, сколько можно, просто; при томъ за вѣрное утвердить можно, что всѣхъ лучше позывъ на ѣду приходитъ отъ тѣлодвиженія. Сверьхъ того наблюдать надлежитъ, чтобъ довольно жевать все, что ѣшь: ибо къ скорѣйшему варенію пищи желудку сіе болѣе всего способствуетъ.

96) Должно перемѣнять пищу, и давать преимущество простымъ кушаньямъ, [исключая начинающихъ выздоравливать отъ болѣзни], ѣсть все съ умѣренностію, а при томъ

стараться , чтобъ не быть брезгливу , и въ томъ перемогать себя , сколько можно.

ПРИМѢЧАНІЕ.

97) Здоровье наше хранится и жизнь умножается конечно не отъ употребленія нѣкоторыхъ кушаньевъ , но отъ того , чтобъ удаляться отъ такихъ яствъ , которыя столь искусно повары приправливать стараются , что дѣйствительно отравою почитать должно : ибо простая пища и воздержность совершенно способствуютъ къ отвращенію многочисленныхъ болѣзней , кои изнуряютъ человѣка. Тѣ только совершенно пользуются сладостію чувствъ , и благополучно препровождаютъ старость , не подвергая себя огорчительной дряхлости , которые во всю свою жизнь ведутъ себя воздержно.

* *

О ПИТІИ.

98) Простая вода , однако хорошая , большей части людямъ за лучшее и полезнѣйшее

питіе почитается. Она превосходна для перевариванія въ желудкѣ, и Химики называютъ ее блаженною. Философы и Алхимики утверждаютъ, что она жизнь природы, для того что отъ нея происходятъ удивительныя дѣйствія.

99) Послѣ воды простой и легкой, вино смѣшанное съ большею частію воды для всегдашняго употребленія признаютъ питіемъ полезнымъ: утверждаютъ же, что квасъ красной здоровѣе кислыхъ щей.

ПРИМѢЧАНІЕ.

100) Всѣмъ извѣстно, что примѣръ, какъ доброй, такъ и худой въ дѣтяхъ больше всего дѣйствуетъ не только въ нравоучительныхъ, но и въ Физическихъ предмѣтахъ: для того всячески остерегаться, дабы при нихъ не дѣлать ничего, чтобы они перенявъ, къ поврежденію своего здоровья употреблять могли. Для сей же причины надлежитъ отъ нихъ удалять всѣхъ

жадныхъ, пьяницъ, лѣнивыхъ, дерзкихъ, жестокихъ и злыхъ людей, а наипаче сластолюбцевъ.

* *

О снѣ.

101) Чемъ болѣе станутъ дѣти приходить въ возрастъ, тѣмъ меньше дозволять имъ спать, и никогда ихъ вдругъ не будить. Класть ихъ спать ранѣе, и поутру на зарѣ выводить на свѣжей воздухъ, когда только возможно. Наблюденіе сего правила, какъ для прохлажденія крови, такъ и для укрѣпленія тѣла весьма нужно и полезно.

102) Дѣтямъ надобно лежать протянувшись, а не скорчась, и голову имѣть низко на подушкѣ. Одѣвать ихъ не очень тепло, чтобъ не сдѣлалось большой испарины, которая конечно приводитъ ихъ въ слабость.

103) Господинъ *Локкъ* совѣтуетъ, чтобъ дѣти спали на тугой постелѣ, то есть, на

соломенномъ, волосяномъ, или шерстяномъ тюфякѣ, а не на перинѣ. Отъ употребленія мягкой постели дѣти бываютъ дряхлы и нѣжны; напротивъ того жизнь нѣсколько суровая весьма укрѣпляетъ сложеніе тѣла человѣческаго и для переду, а особливо для старости.

************* *************

О чувствительности.

104) Неоспоримо, что великая чувствительность вредитъ тѣлу: чего ради надлежитъ склонять дѣтей благопристойнымъ образомъ къ терпѣнію и къ суровости противъ себя самихъ, и не допускать ихъ тревожиться, особливо когда они вдаются въ горесть и сокрушеніе отъ самой малой болѣзни, терпя сами, или видя другихъ страждущихъ отъ оной. Господинъ *Локкъ* пишетъ: какіе бы ни случилися дѣтямъ удары отъ игры, или отъ другихъ упражненій, надлежитъ ихъ тотъ же часъ удерживать отъ слезъ съ ла-

скою и безъ всякой суровости. Симъ способомъ они и на то время успокоятся, и впредь столь чувствительны не будутъ. Надобно, чтобъ были ласковы и жалостливы, чтобъ имѣли сердце доброе: но чтобъ онымъ повелѣвалъ разсудокъ, а не слабость.

105) Весьма неблагоразумно и опасно, при случающихся дѣтямъ большихъ или малыхъ болѣзняхъ пользовать ихъ бабьими, или простонародными лѣкарствами. Извѣстно, что какіе бы кто удивительные разказы о томъ ни дѣлалъ, и какіе бы кто ни представлялъ прелестные примѣры, все сіе походитъ на такую обманную лотерею, въ которой изо ста разъ однажды удается выиграть. Хотя множество примѣровъ сему подобныхъ видимъ во всякихъ болѣзняхъ; однако отъ предъубѣжденія не отвращаемся. Отъ сей неосторожности великую дань платитъ родъ человѣческій. Сколько возможно, надлежитъ молодыхъ людей входящихъ въ смыслъ отвращать отъ сихъ заразительныхъ предъувѣреній, и

не допускать ихъ слѣдовать опаснымъ и обманнымъ совѣтамъ.

* *

ЧТО ПРИ ВОСПИТАНІИ НАБЛЮДАТЬ ДОЛЖНО?

106) Ежели кто ведетъ жизнь одинакую, тотъ ни къ какой перемѣнѣ не способенъ. Не худо предуготовлять по малу дѣтей ко всѣмъ чрезвычайнымъ случаямъ, дабы они все сносить могли, когда нужда ни потребуетъ, а особливо въ пищѣ, въ содержаніи тѣла, и иному бы правилу не слѣдовали, какъ только тому, чтобъ не имѣть никакого правила. Тотъ можетъ все сносить, кто ко всему пріученъ. Дѣтямъ должно привыкать къ перемѣнамъ, не дѣлая натурѣ принужденія. Она со временемъ на все преклонится. Симъ способомъ нечувствительно привыкнутъ къ трудамъ, побѣдятъ наконецъ все, къ чему они имѣли прежде отвращеніе, будутъ въ состояніи, когда нужда ни востребуетъ, сносить голодъ, жажду, жаръ

и стужу : не повредитъ ихъ роса вечерняя, ни долговременное бдѣнїе : отъ пота и безпокойства силы ихъ не истощатся, и прочая ; но при всемъ томъ надлежитъ вѣдать, что воздержность и работа суть лучшїя лѣкарства для человѣка.

* *

О МУЗЫКѢ.

107) Всѣ духовыя инструменты, то есть, габой, фаготъ, флейта, валторна и прочїе, вредны здоровью.

* *

О СТРАСТЯХЪ.

108) Меньше опасности для молодыхъ людей, ежели разнымъ страстямъ слѣдуютъ, нежели когда прилѣпляются къ одной. Надзирателямъ должно стараться раздѣлять въ нихъ склонности, и не допускать, чтобъ одна въ нихъ усиливалась.

* *

О ИГРѢ.

109) Страсть къ картошной или другимъ играмъ, а паче къ такимъ, при которыхъ мало, или никакого нѣтъ тѣлодвиженія, весьма вредитъ молодымъ людямъ и приводитъ здоровье въ слабость, не упоминая о томъ, что при сихъ случаяхъ портятъ они кровь, или причиною самолюбія, либо для корысти.

* *

О ТЕМПЕРАМЕНТѢ, ИЛИ СВОЙСТВѢ ЧЕЛОВѢЧЕСКОМЪ.

110) Не моложе пятнадцати лѣтъ начинаетъ оказываться свойство сложенія, которое будетъ владычествовать въ человѣкѣ. Подлинное познаніе онаго необходимо нужно.

ЗНАКИ МНОГОКРОВНЫХЪ.

111) Человѣкъ лѣтъ пятнадцати, сложенія многокровнаго или *Сангпиникъ*, имѣетъ въ лицѣ цвѣтъ свѣжій и румяной, бываетъ не-

постояненъ, веселъ, малымъ доволенъ, не попечителенъ, любитъ смѣхъ, шутливъ безъ обиды другихъ, и прочее. Сіе сложеніе всѣхъ лучшее, ежели наблюдается въ немъ посредство, которое и надлежитъ сохранять въ дѣтяхъ съ немалымъ попеченіемъ. Достигнуть же до сего инако не возможно, какъ наблюденіемъ предписанныхъ здѣсь для воспитанія правилъ.

ЗНАКИ СЛОЖЕНІЯ ФЛЕГМАТИЧЕСКАГО, ИЛИ СЫРАГО.

112) Человѣкъ *Флегматическаго* сложенія обыкновенно бываетъ тихъ, нѣженъ, мягкосердъ, не мужественъ, вида пріятнаго, сговорчивъ, и властвовать надъ собою охотно дозволяетъ: не имѣетъ бѣглаго разума, и не скоръ на предпріятіе, лѣнивъ, спокоенъ, терпѣливъ, въ дружбѣ слабъ, въ непріязни безопасенъ, тупъ и не способенъ къ вымысламъ: во всемъ подражаетъ другимъ, въ дѣлахъ и въ разсужденіяхъ медлителенъ, но довольно справедливъ: способенъ къ совѣтамъ, къ точному познанію наукъ и къ наблюденіямъ.

Столь любопытнымъ бываетъ физикомъ, что одно крыло бабочкино цѣлой день разсматривать въ состояніи. Сложенія со всемъ противнаго вспыльчивому; при томъ любитъ жалкую и унылую музыку, стихотворство пастушье. Люди сего свойства весьма мало пекутся о дѣлахъ житейскихъ, и не могутъ сносить работъ тяжелыхъ: чего ради надлежитъ ихъ поощрять къ тѣлодвиженіямъ нѣсколько труднымъ; ибо они склонности къ тому не имѣютъ: удалять ихъ отъ покоя, которой имъ всего пріятнѣе.

ЗНАКИ ВСПЫЛЬЧИВАГО.

113) Человѣкъ *вспыльчивой* имѣетъ взоръ быстрой, блестящій: чувствителенъ и скоръ ко гнѣву, разсуждаетъ немедлительно, твердо и основательно, мысли у него изобильныя, любитъ горячо: и въ ненависти непримиримъ. Хочетъ быть всегда въ движеніи, кровь у него безпрестанно волнуется, и потому отъ самой бездѣлки разгорячиться можетъ; напротивъ того въ трудахъ, въ великихъ ра-

ботахъ и въ жестокихъ тѣлодвиженіяхъ терпѣливъ и къ онымъ ревнителенъ чрезвычайно, въ дѣлахъ скоръ и проворенъ, любитъ хитрости и удивительно производитъ оныя; что предпріиметъ, не отлагаетъ; понимаетъ всякое дѣло съ перьваго раза: никогда не доволенъ: какъ скоро начинаетъ, такъ скоро и опять кончитъ: любовникъ страстной и замысловатой, другъ искренній и чивой, непріятель непримиримой и весьма опасной, любитъ упражняться въ наукахъ и прочая; такой совершенно долженъ воздержаться отъ вина и всякихъ крѣпкихъ напитковъ; и потому, что такой человѣкъ добровольно бываетъ во всегдашнемъ упражненіи, праздность для него нужнѣе.

Знаки Меланхолика, или задумчиваго.

114) Сложеніе *Меланхолика* обыкновенно не прежде тридцати лѣтъ оказывается. Оное по большой части бываетъ случайное, а не отъ природы; однако, естьли родители воспитываемаго дитяти были сего сложенія,

то надлежитъ прилѣжно наблюдать, чтобъ и съ нимъ то же не случилось. Знаки онаго суть: лицо худощавое, кожа присохлая къ костямъ и горячая, волосы черные и жескїе, по большой части лицемъ не пригожъ, хотя и бываетъ хорошъ въ робячествѣ: глаза у него малы и нѣсколько суровы, видъ угрюмой, мысли изобильныя, память твердая, разсужденїе скорое и острое, много разума, но часто употребляемъ бываетъ на охужденїе людскихъ недостатковъ; способенъ къ наукамъ самымъ вышнимъ; любовникъ чувствительной, готовъ умертвить себя за невѣрную женщину; скука, унынїе, праздность и уединенїе суть лучшїя его забавы; во всемъ отличенъ, какъ въ дружбѣ, такъ и въ ненависти; желанїя превосходятъ его силы. Естьли устремится къ добродѣтели, наблюдаетъ оную въ высочайшей степени; естьли же къ пороку, то въ злодѣйствѣ нѣтъ ему подобнаго.

115) Изъ сего можно заключить, сколь необходимо нужно отвращать начало сего

сложенія. Какъ скоро въ комъ знаки онаго примѣчены будутъ, надлежитъ его приучать къ упражненіямъ пріятнымъ, но непродолжительнымъ, и чтобъ всегда былъ въ свободномъ и легкомъ воздухѣ. Стараться всячески безъ принужденія, и не говоря о болѣзни, развеселять и разбивать задумчивыя его мысли, удалять его отъ людей печальныхъ, вывозить на увеселительныя позорища, а не на трагедію; всего же лучше быть ему въ путешествіяхъ.

* *

О УПРАЖНЕНІЯХЪ.

116) Художества, мастерства и всякія рукодѣлія требуютъ великой прилѣжности, и малаго тѣлодвиженія до тридцати лѣтъ, которыя составляютъ лучшее въ жизни время. Сей родъ упражненія принуждающаго сидѣть долгое время на одномъ мѣстѣ, весьма вредитъ и изнуряетъ доброе сложеніе тѣла; для того надлежитъ молодыхъ людей по-

нуждать къ частымъ тѣлодвиженіямъ и разнымъ забавамъ на вольнномъ воздухѣ. Назначенное къ гулянью время полезно препровождать въ бѣганьѣ долговременномъ и трудномъ на солнцѣ и на дождѣ, въ прыганьѣ, въ танцахъ, въ игрѣ мячами, кеглями, въ битвѣ на рапирахъ, въ верьховой ѣздѣ и въ прочемъ тому подобномъ; все сіе однакожъ дѣлать по степенямъ, и разные употреблять къ тому способы мало помалу, а не вдругъ и не чрезъ силу. Такія на вольномъ воздухѣ движенія, гдѣ тѣлесная сила дѣйствуетъ, отъ природы свойственны человѣку, который чрезъ то становится проворнѣе, здоровѣе и сильнѣе. Искуство увѣряетъ насъ въ томъ ежедневно, и нѣтъ нужды изъискивать дальныхъ на то примѣровъ. Сравнимъ портнаго или ткача съ работникомъ, которой на рынкѣ или на биржѣ цѣлой день бываетъ въ работѣ; необходимо подумаемъ, что сіи два человѣка совсѣмъ разнаго рода.

о опасныхъ отъ любви слѣдствїяхъ.

117) Довольно извѣстно, сколь вредно и опасно дѣйствїе любовной страсти въ молодыхъ лѣтахъ. По тому, что для росту и для укрѣпленїя силъ и разума вся природная горячность потребна; всѣми способами надлежитъ стараться отвращать все, что прежде времени можетъ вредить юности. Надобно удалять ихъ отъ мерзкихъ разговоровъ, отъ прикосновенїй безчестныхъ, отъ чтенїя любовныхъ сочиненїй, наконецъ отъ частаго обхожденїя разнаго пола вмѣстѣ, дабы не превратить прекрасной весны натуры въ мрачную и безплодную осень. При томъ надлежитъ помнить пословицу: что *случай дѣлаетъ пора.*

************** ****************

о табакѣ.

118) Табакъ хорошо употреблять вмѣсто лѣкарства, и не дѣлать къ нему привычки. Онъ повреждаетъ память; однако можно позволить оный употреблять, но съ умѣрен-

ностію, людямъ сложенія флегматическаго, и тѣмъ, которые подвержены разнымъ головнымъ простудамъ.

* *

О чистотѣ.

119) Воспитателямъ должно великую имѣть осторожность въ толь важномъ дѣлѣ, каково есть чистоты наблюденіе. Всѣмъ извѣстно, сколь необходимо нужно приучать дѣтей къ оной во всемъ, что около ихъ, и что предъ очами у нихъ бываетъ. Наблюдать сіе должно отъ самыхъ пеленъ, и не забывать сего правила, въ какихъ бы ни были дѣти лѣтахъ, случаяхъ, или обстоятельствахъ: ибо и здоровье ихъ отъ того зависитъ. Благопристойность, учтивство и честь столь неразрывно сопряжены съ сею добродѣтелью, [естьли можно такъ ее назвать], что отъ недостатка чистоты воспитаніе не можетъ быть въ совершенствѣ. Попечители, правители, надзиратели или надзирательницы домовъ, гдѣ воспитываются дѣ-

ти, должны употреблять великую строгость и прилѣжаніе въ смотреніи за чистотою вездѣ и во всемъ, какъ въ домахъ имъ повѣренныхъ и за дѣтьми, такъ и между собою другъ за другомъ по тому, что имъ первымъ надлежитъ примѣры благопристойности показывать собою.

* *

О БАНЯХЪ.

120) Господинъ докторъ *Саншесъ* для дѣтей воспитательнаго дома преподаетъ разсужденіе о баняхъ:

„Дай Боже, говоритъ онъ, чтобъ Физики „и врачи въ Россіи испытали пользу, кото„рую весь народъ отъ бани получить можетъ. „Они будутъ увѣрены, и скажутъ, что по „законамъ политическимъ во всякомъ Россій„скомъ городѣ, селѣ и деревнѣ быть должно „банямъ по числу жителей подъ хорошимъ „присмотромъ.

Сіе для сохраненія и утвержденія здоровья, для предосторожности и исцѣленія отъ безчи-

сленныхъ болѣзней преполезное лѣкарство обыкновенно во зло употребляется. Торговыя бани построены и содержатся худо. Народъ входитъ въ оныя париться, какъ скоро только трубу закроютъ, и прежде нежели поддаваніемъ она изготовится. Чрезвычайной жаръ причиняетъ совсемъ противное тому, чего бы ожидать надлежало. При томъ многіе подвергаютъ себя двумъ противоспорющимъ случаямъ: будучи въ превеликомъ жару парятся чрезвычайно, и трутся крѣпкими спиртами и ѣдкими кореньями; приведши тѣло въ преужасное движеніе, и произведя превеликой потъ, пьютъ отъ жажды безпрестанно воду холодную, а иногда со льдомъ, отъ чего случается, что вдругъ умираютъ апоплектическимъ ударомъ. Другіе въ самомъ жару не только выходятъ на стужу и окачиваются холодною водою, но и ложатся на снѣгъ. Отъ таковаго ужаснаго злоупотребленія весьма остерегаться должно.

Всѣмъ извѣстно, что чистота способствуетъ здоровью и предостерегаетъ отъ

болѣзни; а понеже бани Россійскія въ своемъ существѣ ни что иное, какъ бани парныя; того для всѣмъ необходимо нужно, мыться въ оныхъ хотя всякую недѣлю; и для надлежащей пользы надобно входить въ баню: 1) часа за два до обѣда, или до ужина, а сытому, или тотчасъ послѣ кушанья итти въ оную весьма опасно и вредно. 2) Не входить прежде, доколѣ поддаваніемъ на каменку холодной воды не наполнится паромъ, отъ чего въ ней воздухъ будетъ пріятной, и пользоваться онымъ можно безъ малѣйшаго безпокойства и тягости: часа два потѣть, тереться и отдыхать: мыться сперьва теплою, а потóмъ, не много разхолаживая, и студеною водою. 3) Не надобно пить винà винограднаго, ни водокъ или спиртовъ крѣпкихъ; а можно отъ жажды умѣренно употреблять такое питье, котораго бы теплота равна была съ теплотою воздуха баннаго, на примѣръ: полпиво, квасъ, или чай. 4) Изъ бани выходить въ теплой передбанникъ или въ покой, гдѣ на постелю лечь и отдыхать

до тѣхъ поръ, покамѣстъ не почувству-ешь по́ту или перемѣны въ тѣлѣ; при чемъ надобно беречься, чтобъ не пить холоднаго; и кормилицамъ и мамамъ подтверждать и смотрѣть за ними накрѣпко, чтобъ они не взносили дѣтей на верьхнiй и среднiй полокъ въ банѣ, гдѣ для нихъ жаръ чрезвычайно вреденъ, и отнюдь не мыли бы ихъ выше нижней ступени.

КОНЕЦЪ.



иву-
емъ
аго;
емо-
не
окъ
йно
ыше

16/XI 907